

fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo Community Paper

VOL.37



新鮮な野菜が食べたい!
南中幌町産の野菜が食べたい!
そんな時は…もぎたて市へ!!

もぎたて市

地元の野菜を地元でたべよう。
スーパーとは一味違う
「もぎたて市」の魅力を
紹介します!

なんの野菜かわかるかな?



4メーカー「全車種対象」特別企画

※対象車は、2017年6月1日～8月31日までに契約完了の車両となります

2017年6月1日～8月31日

ご契約分まで

夏の新車フェア

TOYOTA SUZUKI SUBARU MITSUBISHI MOTORS



家族で嬉しい!ご成約で選んでもらえる!

もれなくプレゼント!

<p>A</p> <p>ホクレンSSポイントカードまたはALLOK(アロク)SSポイントカード 30,000pt進呈!</p> <p>給油所で貯まったポイントは、1ポイント1円として店頭燃料油や給油所取扱商品のご購入にご利用いただけます。 ※一部ご利用いただけない店舗、ならびに高品もございます。</p>	<p>B</p> <p>農協観光 旅行券3万円分</p>	<p>C</p> <p>ホクレンカタログギフト セレクト・フォー・ユニ (10,000円分) + JCB商品券 (15,000円分)</p>
<p>D</p> <p>本間ゴルフ パークゴルフ クラブ P-01</p>	<p>E</p> <p>ケルヒャー 高圧洗浄機 K3サイレント</p>	<p>F</p> <p>象印 圧力IHなべ 煮込み自慢 EL-MA30</p>

軽トラック新車ご購入の方は
スタッドレスタイヤ4本プレゼント! (ホイール付き)

さらに! 新車で成約または軽トラック新車ご購入の方は
ホクレンエンジンオイルプレゼント! (エコカーに最適!)

マイカーローン JAバンク JA共済 オリジナル お得な自賠責共済セット割引

JAグループ北海道

お車のことはJAグループにおまかせください!

フェイスブック始めました!

JAなんぼろの公式Facebookを始めました。JA事業や農業の情報をどんどん発信していきますのでぜひご覧ください!

もぎたて市生産者のおはなし

もぎたて市の生産者は現在10名。農業の第一線で活躍していた人、町外で農業に携わっていた人など経歴は様々です。

指導農業士です!

久保さんは農業を営むかたわら、もぎたて市に毎朝野菜を出品しています。平成16年に指導農業士に認定。指導農業士とは北海道が認定する農業リーダーのことで、地域の農業振興や若手の育成に活躍しています。

「現在、全道で870名ほどが認定されています。私が認定された頃は、町内にまだ女性指導農業士はいなくて、全道でも30人くらいでした。指導農業士は色々な人がいるので刺激になります。本州の人、稲作の人もいるし、野菜を作っている人、牛を飼っている人もいれば、私と同じように直売所をしている人もいます。お互い作っているものが違っていても、仕事に対する考え方は参考になりますね。」

町内の女性指導農業士は現在他に2名認定されています。今では3人で力を合わせて講習会などで活躍しているそうです。

出品している野菜 トマト、ナス、ぼれいしょ など



▲虫よけのみかんの皮



もぎたて市 生産者協会 副会長 石川 緑さん



良きおばあちゃんでもあります。

もぎたて市の野菜は全て「栽培履歴」の提出が義務になっています。栽培履歴とは農業の使用回数や量を記録する書類のことです。「記録は大変ですが、どんなに少量でも必ず記入します。なるべく農業は使いたくないんです。乾燥させたみかんの皮を畑にまくと虫が嫌うというので、やってみたり。できることは自分で工夫していますよ。」

「虫よけのみかんの皮は市販品もありますが、自分たちで作っています。冬に皮をむいて、ストーブで乾燥させてたくさん作っておくんです。去年は孫もミカンをむいたらすぐストーブに持って行ってくれるようになって、協力してくれるので嬉しいです。最近では孫も大きくなってきたから『おばあちゃんこんな野菜作ったらどう?』とかアドバイスをくれるようになって。そういわれると挑戦したくなります。」

久保さんのハウスの中には苺も。これももぎたて市用ですか? 「これは孫用なの。実がなったら、採らせてあげようと思って。」苺も野菜もハウスの中ですくすく成長しています。

普及指導員として活躍していました!

出品している野菜 ブロッコリー、カラーピーマン など

普及指導員とは、農業者への農業技術指導、生活面の相談に応じる国家資格をもった専門家のことです。石川さんは17年間普及指導員として活躍されていました。「最初の赴任地は檜山郡江差町で、3年くらいいました。その後は胆振地方の担当。担当する地区によって作物も色々でしたよ。乙部町はユリ根が有名。私がいた頃はワイン用のブドウの試験もしましたね。東胆振はメロンや花卉もありました。奥尻島にも足を運びましたが、あそこは牛もいますし、お米も作ってるんですよ。『海が時化たら一泊が二泊になるぞ』とか言われてね。大変だったけどやりがいがありました。」

普及員時代は試験栽培に携わったり、田畑の巡回調査もしたそう。「月に2回、田畑を回って作物の作況調査をするんです。草丈はどのくらいになったとか、豆だったら豆のさやの数まで数えて。そういう経験を通して、植物の生育とか害虫が付いてるとかわかるようになりましたね。特に、穂別はメロンの産地でしたので、栽培方法はもぎたて市でも役に立っているんです。」

道内各地で普及指導員として活動した石川さんは、地域が違えば育ちやすい作物も違うことを痛感したそう。

「南幌町内でさえ地区が違えば土質が違いますから、『北海道での栽培に適する』って書いてあっても、土地に合う野菜と合わない野菜があるようです。自分のところの土を知らないと、合う野菜もわかりませんよね。だから作った野菜は必ず自分で食べてみるんです。」

最初は不安だらけ...



▲小型カラーピーマン:小さくて甘くて昨年人気でした。今年も出品します。

そんな石川さんも、もぎたて市への出品は不安だったそう。「毎朝野菜を出しに行けるかな、とか最初は不安でした。でも『おいしかったよ』の声が届くようになると自信ができましたね。もぎたて市は『生産者の顔が見える野菜』ですけど、私達からすると『消費者の顔が見える』んです。夫婦二人暮らしのところでは小さな野菜、少量の野菜の方が使い勝手がいいし、もぎたて市のおいしさを知ってる人は多少スーパーと値段が違ってても、こちらの野菜を買ってくれますから。消費者の反応がわかるのが良さの一つです。」

新しいことにも挑戦

「何でも面白いからやってみようと思わないと、新しいことには挑戦できません。新しい野菜も育て方を勉強して、もぎたて市にも活かしていきますので、皆さんも手に取ってみてください。」

南幌町に暮らしているのに、町内産の野菜を食べたことが無い... そんな方はぜひ「もぎたて市」へ!

「もぎたて市」ってどんなもの?

南幌町内で栽培された野菜を、収穫したその日のうちに販売する直売コーナーです。とれたての新鮮な野菜を、お手頃な価格で購入できます。もぎたて市の野菜は朝収穫したものを、その日のうちに売り場に並べます。売れ残ってしまった野菜は、翌日までに売り場から回収されます。* 一方、スーパーで売られている野菜は、購入されるまで何日も商品棚に並ぶこともあります。収穫されてから食卓に上るまで、ある程度の日数がかかってしまうのです。

通常流通している野菜には真似できない、鮮度の良さが特徴です。

*じゃがいも等の根菜類は、3日間を限度に売れ残りを回収しています。



どこで売っているの?

エコープの入口横特設コーナーにて販売しています。店内販売なので、天候に関係なく買うことができます。

誰が作った野菜なの? いつ始まるの?

「もぎたて市生産者部会」の部会員が栽培しています。現在の部会員は10名で、町内の有志のメンバーで運営されています。栽培だけでなく、商品の搬入・値付けなど部会員が責任をもち、一貫して行うことが特徴です。

6月初旬から11月頃まで開かれています。野菜が採れない冬の間はお休みです。7月~8月は、種類が最も充実するおすすめの時期です。



商品には、生産者の名前が入っています。商品への責任・自信をもって出荷している証です。

ある部会員の日

- 午前4時 野菜収穫。
- 午前7時30分 収穫した野菜を車に積んでエコープに向かう。
- 午前8時 午前9時半のエコープ開店までに、野菜の値付け、包装、陳列を終わらせる。前日の売れ残りを回収。

もぎたて市 野菜カレンダー

	5	6	7	8	9	10	11
	上	中	下	上	中	下	上
ズッキーニ							
さきげ							
きゅうり							
小松菜							
トマト							
なんばん							
ナス							
かんろ							
パプリカ							
オクラ							
米なす							
ブルーベリー							
メロン							
馬鈴しょ							
すいか							
玉ねぎ							
さつまいも							

このほかにもめずらしい野菜や果物を取りそろえています。 *出荷時期は天候等により多少変動する場合があります。

野菜、ちゃんと食べてる？

野菜は1日350g以上摂取することが望ましいと言われています。しかし日本人の平均摂取量は290g程度と、目標よりわずかに届きません。特に野菜を食べていないのは20代、30代といわれていますが、他の年代も平均的にみると350gに届いていないのが現状です。

野菜を上手にとろう① 煮込んでカサを減らす

野菜350gの内訳は、緑黄色野菜は120g、淡色野菜などを230gです。生野菜で換算すると、人参1本、レタス1玉分に相当するので、食べるのが大変ですね。そんな時はカレーなど煮込料理でカサを減らしましょう。野菜の中には、加熱すると壊れてしまうビタミンもあるので、短時間加熱の電子レンジ調理をうまく取り入れると良いですよ。

野菜のキーマカレー



材料(2人分)
豚ひき肉…200g
玉ねぎ中…1個
人参…1/2本
水…75ml
にんにくしょうが

★調味料
ケチャップ…大さじ1
ウスターソース…大さじ1
カレー粉…1/4箱
塩・こしょう
トッピング

作り方
①玉ねぎ・人参はみじん切りにしておく。フライパンに油をひいてにんにく・しょうがを炒める。玉ねぎを加え、透明になったら人参を入れて炒める。
②人参に軽く火が通ったらひき肉を入れる。
③火が通ったら水、★調味料を加え、味をととのえる。
④トッピング用野菜に火を通し塩を振り、キーマカレーの上のせてできあがり。

1食で野菜をたっぷり食べちゃおう!

今年入りました!

レシピ考案者
武田あすか 係
(総務部 管理栄養士資格保有)

野菜を上手にとろう② 常備菜を作っておく

時間がある時に常備菜を作っておくと便利です。日本人の野菜摂取量はあと50gほど足りないと言われていますので、普段のご飯にちょっとプラスしてみましょう。玉ねぎの辛味成分「硫化アリル」はビタミンB1の吸収を助けてくれますが、水につけると流失してしまいます。まるごと玉ねぎを食べるレシピで元気に過ごしましょう。ビタミンB1の多い豚肉などとあわせてもいいですね。

酢たまねぎ

いろんな料理に
ちよい足し野菜!

材料
新玉ねぎ…1個
酢…200cc
はちみつ…大さじ1
塩…少々

作り方
①新玉ねぎを薄切りにし、15分放置して塩もみする。
※普通の玉ねぎでも作れますが、辛味の少ない新玉ねぎがおすすめ
②ガラス製密封容器に玉ねぎ、はちみつを入れる。玉ねぎが浸かるまで酢を入れ、冷蔵庫で2日寝かせる。

★食べる量は50g程度にしましょう。酢も玉ねぎも刺激がありますので、胃の弱い方はお控えください。りんご酢、黒酢などでも作れます。



もぎたて市
生産者会 部長 藤本孝明さん



出品している野菜
きゅうり、ナス、キャベツ など

藤本さんの出す野菜で一番人気なのはきゅうり。「作っていても一番面白いですね。もぎたて市に出すようになってから、本格的に味の改良に取り組みました。昔食べたきゅうりの味に挑戦していて、ようやく再現できるようになりました。きゅうりって、去年はこうだったから今年はこうしてあげよう、って工夫すると、ちゃんと応えてくれる。だから楽しいんですよ。」



「僕はもう80歳になります。いつまでやるかなって思いつつも、米作りの時から育ててきた良い土はあるし、野菜栽培は考えれば考えるほどきちんと答えが見つかるし。答えが見つかるから挑戦していくのが楽しいんです。自分で考えて挑戦する事って大切だと思いますよ。」

町内の野菜栽培に尽力

藤本さんは町内で初めて指導農業士として認定を受け、活動のかたわら地域の農業改良にも尽力。米の調製施設や、農業生産法人の設立など数々の事業に携ってきました。今では、町を代表する野菜としておなじみのキャベツ。栽培のきっかけをつくったのも藤本さんです。「以前、町内で野菜はそんなに作っていませんでした。ほぼお米。ところが国の政策で、お米が余っているからと休耕させられた時期があるんです。それで野菜作りに目を向けるようになりました。どんな野菜が南幌に向いているのか誰もわかりませんから、大根、アスパラ、いろいろ試したんですよ。」その結果、冷涼な南幌の気候にあうキャベツにたどり着いたそうです。「暑い地域だとキャベツは病気が出るので向いていないんです。キャベツのほかに、かぼちゃと長ねぎも向いていることがわかりました。うちで何度か試験栽培をして、いいのが採れたんですよ。」藤本さんは先駆者として専門的なアドバイスをし、栽培普及に取り組んだそう。「キャベツは今も育てていて、もぎたて市にも出していますよ。『いつ買えるの?』ってエコープに問い合わせの電話が来るくらい人気。スーパーのキャベツは虫が食いにくく、傷みにくい硬い品種ですが、うちのは昔ながらの品種でやわらかくて甘い。夜には売り切れますね。」

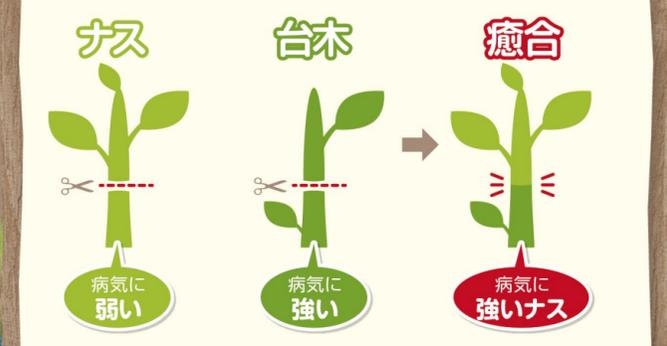


野菜のフジギ ナスの苗 「接ぎ木」



指を指している部分
上と下の色が違うのが
わかりますか?

これは「接ぎ木」といって、実は下半分はナスではありません。野菜の茎を切り、他の植物にくっつける(癒合)方法です。例えば、病気に弱いナスを、病気に強い植物に癒合することで、病気に強く丈夫なナスが育ちます。



なんでも癒合できるというわけではなく、丈夫にしたい野菜と台木は近縁のほうがかまうきます。きゅうりとかぼちゃは同じウリ科の植物なので、きゅうりの台木としてかぼちゃを使ったりします。切り口はテープなどで固定すると自然に癒合しますが、知識と経験なしには簡単にいかない栽培方法です。

- なんの野菜かわかるかな? **表紙の答え**
- ① はくさい…キャベツに似ていますが葉っぱが違います。
 - ② ナス…葉や茎も紫色です。
 - ③ きゅうり
 - ④ スッキーニ…ぎざぎざした葉っぱが出てきたところ。きゅうりとおなじウリ科なので、葉の形が似ています。

南幌産小麦を使用した素麺 「天恵の糸」 がエコープなんぽろ店で販売開始

大手百貨店の高島屋で「夏のお中元ギフト」商品として全国販売が開始されてから3年目を迎える南幌産小麦を100%使用した素麺「天恵の糸」が、本年からエコープなんぽろ店でもお中元ギフトとして店頭で販売されます。ぜひ、地元ギフトのひとつとして、夏のお中元などにご利用ください。

香川県小豆島で作られており、特徴は、つるつるとした食感の「つるきち」、弾力を持つ『はるきりり』、冴えた白さが特徴の『きたほなみ』これら3種類の南幌産小麦を絶妙にブレンドしたコシのある喉越しの良い素麺です。

お買い求めは、エコープなんぽろ店のほか、高島屋オンラインストア(パソコン・スマートフォン)からもご購入可能です。



■エコープなんぽろ店取扱商品(価格は税込)		
小豆島手延素麺「天恵の糸」寒作り	50g×16束	3,240円
	50g×13束	2,700円
■高島屋オンライン取扱商品(価格は税込)		
小豆島手延素麺「天恵の糸」匠極寒作り(50g×2)×10		5,400円(高島屋限定)
小豆島手延素麺「天恵の糸」寒作り	50g×28束	5,400円
	50g×22束	4,320円
	50g×16束	3,240円
	50g×13束	2,700円